



Forza ragazze!

Consigli per la sicurezza



Ein Projekt des Landesbeirates
für Chancengleichheit für Frauen – Frauenbüro
Un progetto della Commissione provinciale
per le pari opportunità per le donne – Servizio donna



App "Consigli per la sicurezza"



Provincia autonoma di Bolzano – Alto Adige
Commissione provinciale per le pari opportunità per le donne - Servizio donna
Via Dante 11
39100 Bolzano
Tel. 0471 41 69 71
serviziodonna@provincia.bz.it
www.provincia.bz.it/pariopportunita

Testi a cura di:
Julia Psenner

Redazione 3ª edizione:
Gruppo di lavoro per la prevenzione della violenza nei confronti delle ragazze
– lo dico No e gruppo di lavoro contro la violenza

3ª edizione 2020

Grafica:
Alias Idee und Form, Varna

Traduzione:
Annette Lenz e Barbara Tomerelli

Stampa:
Kraler Druck Srl

Ringraziamo tutte le donne che hanno aiutato a realizzare questo opuscolo. La nuova edizione è stata elaborata in collaborazione con "il gruppo di lavoro contro la violenza" della Commissione provinciale per le pari opportunità per le donne e con "il gruppo di lavoro per la prevenzione della violenza nei confronti delle ragazze – lo dico No", istituito presso la Commissione. Ringraziamenti vanno a Anna Wieser e Anna Maria Spellbring per la coordinazione e per le informazioni giuridiche a Marcella Pirrone.



SEI MAI STATA
STUPIDAMENTE CRITICATA
PER IL TUO ASPETTO?

TI È MAI CAPITATO
CHE QUALCUNO,
CON LA "SCUSA" DELLA RESSA,
TI TOCCASSE IL SENO?

TI SONO MAI STATE INVIATE
IMMAGINI PORNOGRAFICHE
SUL CELLULARE?

Conosci situazioni simili?

**Sono sempre situazioni da condannare,
che creano un forte disorientamento
e non sai come reagire.**

Questo opuscolo vuole incoraggiarti a mo-
starti sicura di te e a saper porre dei limiti in
momenti in cui ti senti insicura, minacciata
o costretta.

Trovi „Consigli per la tua sicurezza” e delle
strategie per affrontare situazioni di abuso e
violenza, in relazione alla tua sfera sessuale.
A seconda del tuo modo di essere e della si-
tuazione puoi decidere quale diversa reazio-
ne adottare.

DI SERA IN GIRO DA SOLA...

Se di sera devi andare in giro da sola, può capitarti di sentirti a disagio o di avere addirittura paura.

La sera cerca di scegliere sempre **percorsi lungo strade frequentate e ben illuminate**, o strade in cui si trovano molti locali e quindi molta gente, anche se allunghi il tuo tragitto.

Siccome ti senti più sicura a percorrere strade che conosci bene, durante il giorno prenditi il tempo di andare a dare un'occhiata all'itinerario che dovrai percorrere la sera; vedrai che così facendo, la sera queste vie non ti sembreranno più così tetre e tu ti sentirai più sicura.

Se fa buio, cammina in mezzo al marciapiede – la posizione da cui hai la visuale migliore e che ti permette di girarti velocemente in ogni direzione.

Sul tuo percorso cercati dei **"rifugi"**, ossia dei posti in cui puoi rifugiarti in caso di necessità e se ti senti in pericolo. Potrebbero essere bar o sale giochi, che sono aperte fino a tardi, e dove all'occorrenza chiedere aiuto.

A NEW YORK
LE DONNE
VANNO IN GIRO
PREFERIBILMENTE IN
SCARPE DA
GINNASTICA,
E SOLO IN UFFICIO,
A TEATRO ECC.
SI METTONO LE
SCARPE ADATTE
CHE HANNO
PORTATO CON SÉ
IN BORSA.



Spesso sai anche in anticipo che la sera ti toccherà tornare a casa da sola. **Indossa capi di abbigliamento in cui ti senti comoda e anche sicura.** In particolare, dovresti pensare a calzare scarpe comode, che ti consentono di camminare in fretta e con fare sicuro.

Ti può succedere di avere l'impressione di essere seguita. In tal caso, prima di farti prendere dal panico, ti dovresti accertare che sia effettivamente così.

Girati e controlla la situazione.

Se c'è qualcuno che cammina dietro di te e tu pensi che ti segua e non ti senti tranquilla, **prova a cambiare il lato della strada o direzione.**

Se un'auto ti segue, tieni presente che tu sei molto più agile e scattante e puoi infilarti rapidamente in vicoli, strade a senso unico e portoni.

...DI SERA IN GIRO DA SOLA

Se hai con te un cellulare, pensa che **puoi sempre telefonare a qualcuno**. Salva sul cellulare in selezione rapida un numero telefonico di una persona fidata o anche della polizia.

Se qualcuno per strada ti rivolge la parola e la cosa ti infastidisce, puoi reagire in vari modi:

Puoi **far finta di niente e andare avanti**.

Se invece preferisci rispondere, fallo pure! Non si tratta di dare una risposta tagliente o di reagire in maniera disinvolta, è sufficiente dire con voce ferma che vuoi essere lasciata in pace. Puoi ripetere la stessa frase più volte, così suona ancora più categorica. Ci si può anche limitare a ripetere con decisione e voce ferma un semplice **"NO"**.

Se dovessi subire un'aggressione o una molestia (v. pag. 26), **hai il diritto di difenderti**.

Di solito le ragazze hanno in borsa un sacco di cose che, in una situazione di emergenza, potrebbero anche essere usate a scopo di difesa personale, p.es. chiavi, una bomboletta di lacca per capelli o di deodorante, o perfino la borsa stessa. Fai però attenzione, perché questi oggetti potrebbero essere adoperati anche come arma contro di te.

La tua reazione non dovrebbe essere tale da ferire qualcuno o provocare danni, perché ti metteresti dalla parte del torto: ricorda che la tua intenzione è semplicemente quella di difenderti.

In una situazione simile devi pensare innanzitutto a proteggere la tua incolumità e a **sfuggire al pericolo**.

ATTENZIONE: *Meglio gridare "Al fuoco!" anziché "Aiuto!"*

Se ti vieni a trovare in una situazione in cui sei costretta a chiedere aiuto, forse sarebbe il caso di gridare "Al fuoco!" anziché "Aiuto!"

Si è visto, infatti, che la maggior parte delle persone reagisce più prontamente se si sente anch'essa in pericolo! Suggestioni come questi e altre regole di comportamento vengono forniti in genere ai corsi di difesa personale per donne e ragazze (v. pag. 26).

!!!AL FUOCO!!!



SE ESCI LA SERA...

Anche alle feste o in discoteche, pub, bar ed altri locali ci si può trovare in spiacevoli situazioni o si possono subire molestie sessuali (v. pag. 26).

Attenzione: tieni sempre d'occhio la bibita o il drink che hai ordinato – perché in pochi secondi qualcuno ti potrebbe versare qualcosa nel bicchiere, per es. qualche goccia di GHB. Se qualcuno ti vuole offrire da bere, andate insieme al banco, così vedi esattamente cosa ti viene versato nel bicchiere.

Tieni sempre presente che anche se un ragazzo ti invita a bere più volte in una serata e chiacchiera o balla con te per tutto il tempo, **non ti devi sentire obbligata nei suoi confronti:** né a farti baciare o abbracciare e tanto meno a farti toccare! Non lo hai costretto tu ad offrirti da bere, è stata una sua libera scelta!

Se uno o più ragazzi ti importunano, puoi rivolgerti alla persona che gestisce il locale oppure, se sei in discoteca, a uno degli addetti alla sicurezza.

Importante: è il caso di informare le proprie amiche su quello che si intende fare e di tenersi sempre d'occhio. Se un'amica non stesse tanto bene e si allontanasse con qualcuno, valla a cercare per vedere se tutto è a posto.

INFO:

Gocce di GHB

Il GHB (acido gamma-idrossibutirrico) è un farmaco utilizzato in medicina come sonnifero o sedativo. Per il suo effetto narcotizzante viene anche usato impropriamente per stordire le persone e renderle inermi. Detto anche "ecstasy liquida" (o talvolta "gocce KO"), è una delle cosiddette "droghe da stupro" (rap drugs).

Essendo incolore ed insapore, il GHB viene versato nel cibo o nelle bibite della vittima inconsapevole, che viene per così dire "anestetizzata". Al suo risveglio quest'ultima non riesce a ricordare che cosa le sia successo. Questa pericolosa sostanza può essere rintracciata nel sangue solo fino a 12 ore dalla sua assunzione.



...SE ESCI LA SERA

Se la sera frequenti un corso o vai a vedere uno spettacolo o ti devi incontrare con amici/che in un locale, **pensa sempre in anticipo a come e con chi tornare a casa.**

Informati se di sera circola un autobus, un nightliner, una navetta o qualche altro mezzo pubblico. Informati se i tuoi amici o le tue amiche fanno la tua stessa strada, se i tuoi genitori ti possono venire a prendere o se eventualmente non sia possibile prendere un taxi con i tuoi amici / le tue amiche per rincasare insieme a loro.

Evita assolutamente di accettare un passaggio da una persona appena conosciuta. Anche se ti sembra una persona simpatica, la conosci troppo poco per poterti fidare di lei!

Informati se c'è qualche altra ragazza che fa lo stesso percorso e **mettiti d'accordo per fare la strada insieme a lei.**

Può essere rassicurante anche concordare con un'amica di **farsi un colpo di telefono non appena si è rincasate.**

Se la tua amica non riceverà la tua telefonata, di certo ti cercherà.

...BLA BLA
BLA...

STASERA... BLA BLA BLA
...UN TIPO DA SBALLO ♥♥...

...PORTARMI
A CASA...

...MAGARI LA PROSSIMA
VOLTA.. j-)

...COM'ERA
LA VOSTRA
SERATA?



SUI MEZZI PUBBLICI

Quando si attende ad una fermata, può essere più sicuro stare con **le spalle rivolte al muro o tenersi vicino ad altre persone** (ancor meglio se donne).

Già prima di salire ci si può fare un'idea degli altri passeggeri. Osservali e pensa: chi potrebbe essere un soggetto pericoloso, chi mi mette a disagio? A chi potrei rivolgermi, chi mi potrebbe aiutare?

Sull'autobus o in treno cercati un posto singolo possibilmente vicino al o alla conducente. Su un treno a scompartimenti chiusi vedi di sederti in uno scompartimento in cui si trova già qualche altra donna.

Al momento di scendere, **osserva chi scende con te.**

Se vieni molestata (v. pag. 26) da un uomo su un mezzo di trasporto pubblico, puoi reagire in vari modi.

Segnala il comportamento di quest'uomo, dicendo ad alta voce che cosa sta facendo e che la cosa ti è sgradita, in modo da farti sentire da un gran numero di passeggeri.

Anche se quest'uomo ti dà del "Tu", dovresti sempre dargli del **"Lei"** – in modo che le persone che hanno sentito le tue grida capiscano subito che quest'uomo per te è un estraneo. Puoi dire ad esempio: "Mi lasci in pace!", "Come si permette!" o "Ma che cosa fa?".

Se, invece, preferisci non esprimerti ad alta voce, oppure non ci riesci, **puoi semplicemente alzarti e andarti a sedere da un'altra parte.**

Puoi **chiedere aiuto anche ad altre persone**, rivolgendoti direttamente a loro.

Ad esempio, dicendo:

"Scusi, Lei Signore con la giacca blu, mi aiuti per favore!".

INFO:

Taxi Rosa

A Bolzano tutte le ragazze e le donne che si servono del taxi dalle ore 22 alle ore 6 hanno diritto ad un rimborso parziale del prezzo della corsa. Per avere diritto al rimborso bisogna avere un'apposita tessera – la Taxi-CARD – che viene rilasciata dall'URP (Sportello del Cittadino) e dai Centri civici di quartiere. Per informazioni consultare il sito del Comune di Bolzano www.comune.bolzano.it alla rubrica "Servizi".

Anche a Merano e in sette Comuni del Burgraviato viene offerto un analogo servizio di taxi a tariffa ridotta per le donne. Al momento di pagare il taxi, le donne e le ragazze dai 16 anni in su riceveranno un buono con cui potranno richiedere il rimborso di parte del prezzo della corsa. Per informazioni consultare il sito www.comune.merano.bz.it. Alla rubrica "Servizi dalla A-Z" troverete la voce "Taxi rosa".



VIOLENZA DI GENERE IN INTERNET

Lo smartphone e Internet ti offrono molte opportunità per conoscere gente nuova in modo semplice e non convenzionale, per restare in contatto con amici e per progettare il tuo tempo libero.

Non essere mai precipitosa nel comunicare in Internet i tuoi dati personali come il nome, l'indirizzo o il numero di telefono. Utilizza preferibilmente un "username", che non ha nulla a che fare con il tuo vero nome.

Se hai dato il tuo numero telefonico, ma poi hai una brutta sensazione – puoi provare a dire "casualmente" che anche i tuoi genitori usano quel numero e rispondono alle chiamate.

Alcuni uomini molestano donne e ragazze tramite telefonate. Le molestie possono consistere ad esempio in **telefonate oscene** (p.es. con gemiti).

In certi casi si riesce a scoraggiare la persona che ti molesta, ri-attaccando semplicemente senza fare alcun commento. Un'altra alternativa è chiedere ai tuoi genitori o ad una persona di tua fiducia di rispondere al posto tuo, alla prossima chiamata, minacciando una denuncia.

Puoi sempre bloccare un numero ossia un altro utente. A tal fine, nei social network vi sono opportune funzioni. **Ti puoi anche rivolgere al provider che gestisce il sito e segnalare una persona.** Se tu blocchi un contatto, questa persona non ti può più scrivere e non può nemmeno più vedere se sei online.



Donne e ragazze sono colpite più frequentemente da **commenti di odio** rispetto a uomini e ragazzi; le opinioni e affermazioni di utenti femminili spesso non vengono prese sul serio o vengono svalutate. Certe strategie sessiste emergono ripetutamente online, ad esempio: mansplaining (uomini spiegano a donne in modo eccessivamente semplificato il mondo, il sapere e le competenze delle stesse non vengono riconosciuti), bodyshaming (il corpo di una persona viene svalutato in modo perfido ed aggressivo), slutshaming (una ragazza viene definita e umiliata come "zoccola" a causa del suo stile di vita e del suo modo di vestirsi).

Se riconosci una di queste strategie come tali, spesso è più semplice affrontarle – non riguarda solo te, ma anche tante altre ragazze e donne e perlopiù non ha niente a che fare con te come persona.

In casi del genere è necessaria solidarietà – se sei colpita da sessismo in Internet, fatti aiutare dalle tue amiche e viceversa, sostegni loro se diventano vittime.

Se qualcuno ti molesta, ti invia foto pornografiche, ti chiede con insistenza l'età o che aspetto hai o ti scrive messaggi prevalentemente a contenuto sessuale, ti chiede delle tue foto, ti promette soldi o regali, evita nel modo più assoluto di dargli il tuo indirizzo o delle tue foto.

Chiedi consiglio a qualche persona adulta di fiducia (genitori, insegnanti, operatori/trici del Servizio Giovani). Se l'episodio dovesse ripetersi, scrivi a questa persona che hai chiesto aiuto ad alcuni adulti e che hai salvato tutti i messaggi. Blocca quindi il mittente nel tuo profilo utente.



VIOLENZA DI GENERE IN INTERNET

INFO:

Polizia postale e delle comunicazioni

Purtroppo Internet viene usato da molti soggetti per diffondere contenuti, che possono scioccare o ferire altre persone. Queste azioni sono penalmente perseguibili. Se dovessi scoprire per caso un sito con contenuti pedopornografici (v. pag. 26), puoi segnalare la cosa ad una persona adulta di cui ti fi di o direttamente alla Polizia postale e delle comunicazioni. Quest'ultima è competente in materia e ha la facoltà di bloccare il sito, di individuarne i gestori e di perseguire i responsabili.

Polizia postale e delle comunicazioni: poltel.bz@poliziadistato.it - T0471 531413

Ulteriori informazioni e possibilità di aiuto in caso di cyberbullismo e violenza di genere in internet per te, i tuoi genitori o le persone di tua fiducia puoi trovare sui seguenti siti:

www.saferinternet.at

www.klicksafe.de

www.schau-hin.info

www.helles-koepfchen.de/artikel/3090.html

www.jugendundmedien.ch

www.giovanimedia.ch

www.forum-p.it

Se le molestie dovessero continuare, puoi sporgere denuncia. Puoi salvare il registro delle chiamate e i messaggi come prove. Ti conviene fare degli screenshots e salvarli in una cartella separata. In tal modo proteggi te stessa ed eviti di dover sempre riguardarti questi messaggi sgradevoli.

Se intendi incontrare una persona conosciuta su Internet, decidi sempre tu stessa il luogo e l'ora. Preferibilmente scegli un luogo molto frequentato o un locale, che frequenti abitualmente, dove i gestori ti conoscono e ai quali ti puoi rivolgere in caso di necessità.

Comunica infine ad una persona di tua fiducia quando e dove avverrà l'incontro. Ovviamente puoi anche portare con te un'amica, può sempre servire per sentirti più tranquilla. ;-)

EH PAPI,
PUOI RISPONDERE
TU,
PER FAVORE?

AAAHH...!!
AAAHH...!!



A SCUOLA & AL LAVORO

Capita a molte ragazze di fare esperienze poco piacevoli a scuola oppure al posto di lavoro. A te è mai successo?

A volte si sentono compagni o insegnanti, oppure colleghi di lavoro, fare commenti sprezzanti nei confronti delle donne e delle ragazze, osservazioni ambigue o offensive sul tuo aspetto, sul tuo fisico e sul tuo carattere; può capitare che qualcuno ti si avvicini o ti tocchi facendoti sentire fortemente a disagio.

Se ci fosse qualche **compagno** che non si comporta in modo corretto nei tuoi confronti, è essenziale parlarne con qualcuno, ad esempio con i tuoi genitori o con un/una insegnante che ti ispira fiducia.



Lo stesso vale se dovesse essere un **collega di lavoro** a trattarti in modo spiacevole: Parlane con altri colleghi o altre colleghe, con la superiore, con il capo oppure con una persona al di fuori dell' ambiente di lavoro.



Se a comportarsi in modo non corretto nei tuoi confronti fosse un **insegnante**, cerca aiuto anche al di fuori dell'ambiente scolastico, p.es. parlane con i tuoi genitori o con qualche persona adulta di cui ti fidi.

Se invece, a fare osservazioni spiacevoli, avvicinarsi troppo o toccarti in maniera fastidiosa, dovesse essere il tuo **capo**, potresti sentire insicura come agire.

In situazioni del genere cerca appoggio al di fuori del posto di lavoro, p. es. affidati a genitori, un'amica oppure ad una persona di fiducia.

Nessuno ha il diritto di abusare della sua posizione di potere!

Parlane anche con le tue compagne di scuola o colleghe di lavoro – spesso anche qualcuna di loro ha fatto la tua stessa esperienza. **Se poi fate fronte comune, sostenendovi a vicenda, sarete molto più forti.**

Mostrate che non siete disposte a subire e ad accettare un comportamento del genere!

SE HAI UN FLIRT & UN RAGAZZO FISSO

Parlare, avere uno scambio di sguardi e flirtare con qualcuno può essere emozionante e anche divertente. Bisogna però fare attenzione perché in situazioni del genere possono anche nascere dei malintesi, delle incomprensioni e talvolta anche dei problemi.

Può capitare, ad esempio, che una persona desideri di più o abbia maggiori aspettative dell'altra. Tieni sempre presente che **senza il tuo consenso nessuno ti può toccare**, o starti troppo vicino o pretendere che tu faccia qualcosa che tu non vuoi.

Fai capire chiaramente che cosa vuoi e che cosa non vuoi o i motivi per cui non ti senti a tuo agio.

Un flirt deve essere qualcosa che diverte tutti e due e non deve generare disagio in nessuno dei due!

Sondare e qualche volta anche superare i propri limiti per provare qualcosa di nuovo può essere eccitante e anche divertente.

Se avverti invece che la situazione per te non è più tanto piacevole e ti crea problemi, se senti che il tuo istinto o il tuo corpo ti manda segnali in tal senso, **ringrazia il tuo sistema di "allerta"**, che funziona così bene.

L'importante è stare ad ascoltarsi e agire di conseguenza, in modo da far sì che l'allarme rientri e tu ti senta di nuovo a tuo agio.

Lo stesso vale quando si ha il ragazzo: è importante sentirsi a proprio agio! Se ti sentissi insicura, indifesa o pressata a fare qualcosa che non vuoi, **torna sui tuoi passi e pensa a che cosa vuoi** e puoi fare e anche a chi chiedere consiglio.

Per quanto riguarda il tuo aspetto e il tuo comportamento, pensa ai forti condizionamenti esercitati sulle giovani dai mass media. Questi tendono, infatti, a dettare a ragazzi e ragazze dei modelli di bellezza e di comportamento che impongono loro di essere sexy e attraenti. Molti giovani pensano ingenuamente di dover seguire questi modelli ideali. **Non farti influenzare e non costringerti ad essere diversa da quello che sei**, a fare cose che non vuoi solo per il fatto che le fanno anche gli altri/le altre.

No vuol dire no!
Sì vuol dire sì!
Cosa non si capisce?



VIOLENZA NELLE RELAZIONI DI COPIA

Ciascuna e ciascuno desidera avere relazioni di coppia in cui si sente a suo agio. Esempi di caratteristiche di tali relazioni possono essere: fedeltà, fiducia, coesione, rispetto, ascoltare, tolleranza, onestà, comprensione, divertirsi insieme, affettuosità, sentirsi protetto/a, sesso, trattare l'altro in modo amorevole, interessi in comune, nessuna violenza, fare sul serio, aver riguardo verso il partner...

Se in una relazione ti dovessi sentire impaurita o minacciata, è importante prendere sul serio questi sentimenti. Potrebbe sussistere il pericolo di una tua lesione fisica o psichica. Esistono vari indizi da cui puoi dedurre che la tua relazione è una di sfruttamento o di abuso o che potrà diventare tale.

Se in una relazione di coppia non ti senti a tuo agio o hai paura, rivolgiti ai tuoi genitori o ad un'altra persona di fiducia. Può rivolgerti anche fiduciosamente a uno dei consultori per donne o ragazze (v. pag. 26).

Differenza tra violenza e conflitto:

Conflitti riguardano opinioni, interessi e bisogni differenti. Litigi costruttivi con rispetto reciproco uniscono e creano prossimità.

Violenza è distruttiva e si basa su una relazione tra potenza e impotenza.



Segnali e comportamenti di violenza nell'ambito di una relazione di coppia

Segnali d'allarme

- ! se ti ridicolizza, ti passa per stupida, ti offende, ti svergogna, ti prostra, ti umilia, ti insulta e ti avvilisce – anche o particolarmente davanti ad altri
- ! se ti mente, ti inganna, ti impaurisce, ti intimidisce, ti insidia o ti minaccia
- ! se ti ignora, ti trascura
- ! se ti incolpa spesso o di continuo
- ! se ti vuole dominare o possedere e ti vuole proibire di fare qualcosa o di incontrarti con amici e amiche o con la tua famiglia
- ! se controlla te e il tuo cellulare o ti controlla tramite il tuo cellulare

Segnali di stop

- ! se ti importuna, ti dà delle palpate e ti dà carezze aggressive
- ! se ti schiaffeggia, ti picchia, ti strattona, ti pizzica, ti graffia, ti tira i capelli, ti spinge
- ! se pesta i piedi dalla rabbia, se tira calci e distrugge oggetti
- ! se distrugge le tue cose, foto e documenti etc. privati e tormenta i tuoi animali domestici o addirittura li uccide
- ! se ti mette sotto pressione dal punto di vista sessuale

Hai bisogno di aiuto professionale

- ! se ti rinchioda, ti isola
- ! se ti minaccia con oggetti e armi
- ! se ti costringe a atti sessuali, ti abusa e/o ti stupra
- ! se ti minaccia di morte
- ! se ti tormenta o ti storpia

IN FAMIGLIA & A CASA

La famiglia non è, purtroppo, sempre un luogo in cui sentirsi al sicuro; infatti, donne e ragazze possono essere vittime di violenza anche all'interno della famiglia o dell'ambiente familiare.

Dalle statistiche risulta che quasi **il 25% delle donne** ha subito in vita sua una violenza domestica. Inoltre, si è riscontrato che, in genere, a compiere atti di violenza sessuale sono proprio familiari o conoscenti della famiglia (padre, patrigno, zio, vicino).

NON È COLPA TUA!

POCO IMPORTA COME TI VESTI, COME TI MUOVI, QUELLO CHE DICI!

COLPEVOLE DELLA VIOLENZA È CHI LA COMPIE!

Se viene compiuta una violenza sessuale in famiglia, la giovane vittima ha grosse difficoltà ad ammettere di essere stata oggetto di violenza, e ancora di più a parlarne apertamente. Uno dei motivi è il fatto che ancora oggi la **violenza in famiglia rappresenta un tabù**.

In famiglia l'abuso sessuale viene sempre accompagnato da un atteggiamento di vergogna e di omertà.

La vittima subisce inoltre pressioni psicologiche e ricatti tali da costringerla a tacere il fatto, perché in caso contrario ne pagherebbe le conseguenze; non di rado viene addirittura indotta a sentirsi essa stessa responsabile dell'accaduto.



Se ti capitasse una cosa simile, ricorda che non è colpa tua! **Ad essere colpevole è esclusivamente l'autore della violenza!**

Ciò che ti è successo o ti sta succedendo non va bene e non devi assolutamente tacere.

La violenza sessuale è un reato, anche se accade all'interno della famiglia!

È importante parlare della propria situazione familiare. Puoi rivolgerti a tua mamma oppure, nel caso lei non ti possa aiutare, a qualche amica o persona di fiducia.

Esistono appositi servizi in grado di offrirti un sostegno e assistenza nelle fasi successive. Insieme alle operatrici/agli operatori di questi servizi cercherai delle soluzioni per uscire da questa situazione di violenza.

Ci può essere anche un caso diverso: pur non essendo tu la diretta interessata, puoi essere molto angosciata perché sai che una tua amica si trova in una situazione simile.

Se sai o sospetti che una tua amica sta subendo una qualche forma di violenza in famiglia, puoi rivolgerti tu stessa a uno dei suddetti servizi. Parlare di cose che ti preoccupano con una persona esperta non significa tradire la fiducia di nessuno!

Magari puoi già essere d'aiuto alla tua amica offrendoti di **accompagnarla da una consulente del servizio** o informandola su quanto può fare questo servizio per lei.

INFORMAZIONI

GLOSSARIO

...o aspetti giuridici che è necessario conoscere

Aggressione ⇒ Un'aggressione si verifica quando qualcuno supera un limite nei vostri confronti e vi molesta a parole o con i fatti. Si parla di aggressione sessuale se questa azione ha a che fare con la sfera sessuale.

Molestia ⇒ Le molestie possono essere di natura molto diversa: qualcuno ti fissa in continuazione, fa un commento sgradevole su di te, vuole attaccare bottone con te ma tu non vuoi. La molestia è un reato e viene dunque punito dalla legge. Per quanto riguarda le molestie sessuali, si rimanda alla voce violenza sessuale.

Stalking ⇒ Lo *stalking* è una forma di persecuzione continua, di ripetute molestie o minacce o entrambe le cose nei confronti di una persona. Si esplica attraverso un ripetersi di telefonate, SMS, inseguimenti e appostamenti per strada, minacce ecc. Le persone che sono vittime di stalking precipitano in uno stato di ansia e terrore e sono costrette a cambiare, talvolta anche radicalmente, le proprie abitudini di vita (p.es. per paura della persona che le perseguita hanno il terrore di uscire di casa, sbarrano porte e finestre, finiscono per isolarsi completamente dal mondo circostante).

Sessualità e normativa vigente ⇒ Generalmente, le persone coinvolte in atti sessuali o rapporti sessuali devono essere sempre consenzienti, altrimenti la legge parla di violenza sessuale. La legge prescrive in quale età e in quale situazione le/i minori possono decidere e acconsentire a compiere atti sessuali. La legge considera sempre reato compiere atti sessuali con soggetti minori di anni 14. Chi lo facesse, può essere denunciato per violenza sessuale, anche nel caso in cui la/il minore fosse stato consenziente.

Le ragazze o i ragazzi che abbiano compiuto i 13 anni di età possono dare un valido consenso ad avere rapporti sessuali con altre/altri minori di età compresa tra i tredici e i sedici anni (la differenza di età non deve essere superiore ai tre anni). Quindi solo se il partner ha un'età dai 16 anni in su il consenso della 13enne non vale per escludere la violenza sessuale. Le ragazze o i ragazzi dai 14 anni in su possono dare un valido consenso a rapporti sessuali con persone di 13 anni o coetanee o anche più grandi salvo che il partner sia una persona che ha una funzione educativa nei loro confronti; in tal caso il consenso vale dai 16 anni in su: p. es. l'insegnante, l'allenatore, l'educatore o altri commetterebbero un reato, anche se la ragazza o il ragazzo minore di anni 16 fosse stato consenziente all'atto sessuale. La legge fa espresso divieto ai genitori o ai parenti più prossimi di avere rapporti sessuali con le/i minori, anche se consenzienti.

Violenza sessuale ⇒ Spesso, per violenza sessuale si intendono le situazioni estreme di violenza, quale ad esempio uno stupro. Ma è importante sapere che la violenza sessuale è un concetto molto più ampio. Rientra nella violenza sessuale tutto ciò che tu non vuoi che accada nella tua sfera intima e ciò che in un certo senso (anche dal punto di vista morale o psicologico) ti viene imposto! Anche all'interno di una coppia si può verificare una violenza sessuale, che essendo un reato è punito dalla legge.

Pedopornografia ⇒ Per pedopornografia si intendono filmati, files, foto e altro materiale stampato in cui sono ripresi minori intenti a compiere atti sessuali nonché la rappresentazione di bambini nudi o poco vestiti. La pornografia minorile – intesa sia come produzione che come divulgazione, cessione e detenzione di tale materiale – è un reato.

Denuncia, segnalazione ⇒ A tutela delle/dei minori il diritto penale prevede che le persone che vengono a conoscenza di determinati reati sui minori, debbano sporgere immediatamente denuncia, che deve essere fatta per iscritto. In altri casi previsti dal diritto civile in cui si riscontra una situazione di pericolo o di pregiudizio per una/un minore, gli operatori incaricati di un pubblico servizio devono fare un'immediata segnalazione scritta al Tribunale per i Minorenni. Le/i minorenni possono presentare querela a partire dai 14 anni.

CORSI DI AUTODIFESA E WORKSHOP "Io dico No"

Corsi di autodifesa vengono offerti p. es. da agenzie di educazione permanente oppure dai centri giovanili. Consigliamo di scegliere corsi, che trasmettono tecniche sviluppate specificamente per donne e ragazze (p. es. "wendo", "seito boei").

Il **workshop "Io dico no"** per la prevenzione della violenza sessualizzata vengono offerti a scuole e centri giovanili per ragazze e giovani donne (a partire dalla 3ª classe media). Mirano a sensibilizzare ragazze e giovani donne sul tema della violenza di genere e di sostenerle per sviluppare strategie per poter affrontare situazioni di violenza.

CENTRI SPECIALIZZATI PER RAGAZZE E DONNE

A questi centri puoi rivolgerti per parlare di esperienze di violenza nelle molteplici forme, anche quelle vissute in copia. Dopo un primo colloquio viene deciso assieme a te come proseguire e se dovesse essere necessario verrai indirizzata ad altre istituzioni o organizzazioni competenti.

Bolzano	GEA – Centro d'ascolto anti violenza Via del Ronco, 21 _ 39100 Bolzano _ info@casadelledonnbz.it Linea d'emergenza gratuita (0-24 ^h): 800 27 64 33
	young+direct – consulenza per giovani Via Andreas Hofer, 36 _ 39100 Bolzano _ online@young-direct.it Numero verde: 8400 36366
Bressanone	Centro anti violenza Via Roma, 7 _ 39042 Bressanone _ frauenhaus.brixen@bzgeis.org Linea d'emergenza gratuita (0-24 ^h): 800 60 13 30
Brunico	Centro anti violenza Via Michael Pacher, 6 _ 39031 Brunico serviziocasadelladonna@bzgpubst.it Numero verde: 800 310303
Merano	Centro anti violenza Corso Libertà, 184/A _ 39012 Merano info@donnecontrolaviolenza.org Linea d'emergenza gratuita (0-24 ^h): 800 01 40 08

NUMERI DI EMERGENZA

Numero unico di emergenza (0-24^h): 112
Numero Anti violenza e stalking (0-24^h): 1522





Arno Kompatscher
Landeshauptmann
Presidente della Provincia

Foto: Ivo Corra



La Commissione provinciale per le pari opportunità e il mondo politico intendono lanciare un segnale e intervenire con misure di prevenzione contro la violenza. A tal fine è sicuramente necessario che da una parte - quella maschile - nei confronti della donna, che non all'amicizia e solidarietà nei confronti della donna, che non lasci spazio alcuno alla violenza. Dall'altra, noi tutti dobbiamo infondere forza e coraggio alle ragazze e alle giovani donne, incitandole ad essere più sicure di sé, a porre il quadro del reagire con fermezza a eventuali episodi di violenza. I presenti suggerimenti sono stati concepiti, nel quadro del progetto "Io dico no", come contributo per rafforzare l'autocoscienza delle giovani donne e delle ragazze molestie sessuali, nell'affrontare episodi di violenza e molestie sessuali.

Come è nata l'idea di questo opuscolo?

An wen richtet sich diese Broschüre?

Forza ragazze! Consigli per la sicurezza Sicherheitstipps für Gitschn

Nella vita quotidiana, ragazze e giovani donne sono esposte a varie forme di persecuzione, violenza, molestie e situazioni limite. Il presente opuscolo è stato realizzato allo scopo di sensibilizzare le ragazze e le giovani donne a non accettare tutto ciò, illustrando loro - con una serie di consigli per la loro sicurezza - come agire nelle varie situazioni e a chi rivolgersi in caso di domande.

A chi è indirizzato il presente opuscolo?

Wie kam es zu dieser Broschüre?



Mädchen und junge Frauen erleben in ihrem Alltag unterschiedliche Formen von Übergriffen, Gewalt und Grenzverletzungen. Diese Publikation will gerade junge Frauen sensibilisieren, Übergriffe und Gewalt nicht zu akzeptieren, sondern mit Hilfe von Sicherheits-tipps Möglichkeiten und wohin sie sich handeln können und wohn sie sich mit offenen Fragen wenden können.



Foto: Oliver Oppitz
Ulrike Oberhammer
Präsidentin des Landesrates
für Chancengleichheit für Frauen
Presidente della Commissione provinciale
per le pari opportunità per le donne

Der Landesbeirat für Chancengleichheit und die Politik wollen ein Zeichen setzen und der sexualisier-ten Gewalt an Mädchen und Frauen vorwegend entgegenwirken. Sicher braucht es dazu auf der einen Seite, Auf der anderen Seite müssen wir Mädchen und junge Frauen stärken und sie ermutigen, selbstsicher aufzutreten, Grenzen zu setzen und in "Sicherheits-tipps für Gitschn" sind im Rahmen des Projektes "Ich sag Nein" zur Stärkung von Mädchen und jungen Frauen im Umgang mit sexualisierter Gewalt und Übergriffen.